la Feuille

Juillet-Août
#57

—

Le journal
de Scarabée
Biocoop

Sommaire

Avec des vrais morceaux dedans :
— Et dites, oh ! page 1
Le TAFTA ne fait pas dans le taffetas
— La vie de la coop page 2,3,4
Tous au grand marché Scarabée ! / Coopératrices, coopérateurs : wanted / Ramène ta pomme
— Pique-Prune page 5,6
Nouvelle carte traiteur / Petits mais cuistots
— Côté magasins page 7,8,9
Nouveaux produits / Fête des vins
— Portrait fournisseur page 10,11
" Carrés ronds ", gourmandises sans gluten
— Ça pousse page 12,13
Le potager de plein été
— Agenda- animations page 14, 15
— La miam académie page 16
L'abricot

Isabelle Baur
Présidente du Directoire

Et dites, oh !

LE TAFTA NE FAIT PAS DANS LE TAFFETAS

Pendant que nous avons tous l'esprit tourné vers quelques semaines de repos bien méritées, il se trame entre l'U.E et les U.S.A un accord appelé TAFTA. Il représente, si il est conclu, " le plus haut niveau de libéralisation " jamais connu, selon la Commission Européenne.
Ce traité amorce une nouvelle phase d'ouverture des marchés par la réduction des normes sociales, écologiques, sanitaires et financières. Avec d'énormes conséquences sur l'agriculture, la santé, l'énergie et les politiques de lutte contre le changement climatique :
- Par l'importation de bœuf aux hormones fabriqué aux U.S.A, pourtant interdite en Europe ; la baisse des droits de douanes ouvrira les portes du marché européen à des produits de très basse qualité, condamnant l'agriculture paysanne que Biocoop défend.
- L'interdiction des OGM en France pourrait également être remise en cause, sous la pression de grosses multinationales de l'agrochimie. Les semences paysannes défendues par quelques irréductibles, défiant des semenciers qui privatisent le Vivant, n'auront plus grande chance d'exister. L'objectif de 20% de produits bio en restauration collective pourrait être considéré comme discriminatoire car il empêcherait la MacDomination du monde.
Je passerais sur l'exploitation des gaz de schiste, réelle menace écologique. L'interdiction des Bisphénol A, des pesticides et autres perturbateurs endocriniens, présents dans de nombreux produits de basse qualité, serait balayée par les lobbies pour seul argument que le manque à gagner.
Ce traité a pour objectif d'ouvrir les marchés publics internationaux avec pour seul critère déterminant le PRIX. Un moyen pour les multinationales de contourner juridiquement les décisions politiques d'un pays entravant leur expansion. Elles pourront, par le biais d'un mécanisme juridique, au sein d'un tribunal privé, condamner un état signataire du traité. Cela reviendrait à donner les manettes de l'Europe aux multinationales ! Une réelle atteinte à la souveraineté des peuples et de la démocratie.
BIOCOOP et ses 350 magasins, lors du congrès du mois de juin, ont voté une motion contre le TAFTA. Elle sera portée au niveau européen.
Pétition sur : https://secure.avaaz.org/fr/petition/TAFTA_on_en_veut_pas/?pv=13

Dans les cuisines, il y a...
Directrice de publication : Isabelle Baur Rédaction /// Secrétariat de rédaction : Isabelle Uguen
Conception graphique : Julie Brunswick et Grégoire Dumas (Mutabulos.net)
Contact : Isabelle Uguen, Scarabée Biocoop, 8 avenue des Peupliers, 35510 Cesson Sévigné.
Mail : contact@scarabee-biocoop.fr
Site : www.scarabee-biocoop.fr
Imprimé en encres végétales sur papier recyclé.

Tous au grand marché Scarabée!

Pour clore cette année-anniversaire, nous vous invitons à rencontrer nos fournisseurs locaux, à l'occasion d'un grand marché organisé aux Halles Martenot, dimanche 14 septembre. Histoire de rappeler que si " pas de bras : pas de chocolat ", " pas de producteurs : pas de Biocoop "...

Ce marché de clôture est d'abord l'occasion de venir rencontrer entre 20 et 30 fournisseurs locaux de nos magasins. En cours d'année, il n'est pas simple pour beaucoup d'entre eux de se libérer pour venir en animation chez nous ; ce dimanche 14 : vous pourrez mettre un visage derrière les produits que vous appréciez, et échanger sur ce qu'implique, concrètement aujourd'hui, de travailler en bio.

CONFÉRENCES

Trois espaces seront proposés parallèlement au marché. Un espace " conférences ", tout d'abord, où vous seront proposées les interventions suivantes :
- " Manger bio petits prix ", de 13h à 14h, animée par Mélanie Boulard, coordinatrice des animations à Scarabée, et Anne-Sophie Huchet, diététicienne DE, animatrice du coin "Recette-minute " à Cesson.
- " Les bases de l'alimentation bio ", avec Brigitte Fichaux, de 14h30 à 16h.
- " Le B.A.BA du potager bio ", avec Luc Bienvenu, de 16h à 17h30.

DÉMO ADULTES

À travers des interventions d'environ une heure, vous pourrez découvrir les savoirs-faire et services proposés tout au long de l'année à Scarabée et à Pique-Prune : une démo " cuisine " Pique-Prune, une démo " soin du visage - maquillage " avec Marie Vigouroux, bio-esthéticienne, une démonstration (sous réserve) de coloration végétale, avec Nathalie Vaufleury, coiffeuse coloriste végétale, une dégustation de vins et associations culinaires... Vous pourrez découvrir le programme finalisé et les horaires dans notre Feuille de septembre, site internet, et page Facebook.

LE LOCAL N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI PROCHE
GRAND MARCHÉ BIO DE NOS PRODUCTEURS LOCAUX
DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2014 DE 10H À 18H
30 ANS D'ENGAGEMENT
CA SE FÊTE !
Pour clore en fanfare cette année-anniversaire, nous vous invitons à un grand marché des producteurs. Vous pourrez y découvrir les visages de l'agriculture bio locale, en rencontrant nos fournisseurs, et en découvrant leurs produits. Ateliers, conférences. Les associations partenaires des 30 ans de Scarabée seront également présentes. Restauration Pique-Prune, sur place.
Lieu : Halles Martenot, place des Lices - Entrée libre
+ D'INFOS : www.scarabee-biocoop.fr
Scarabée biocoop
MAGASINS ET RESTAURANTS BIO
Rennes Cleunay - Rennes Vasselot
Cesson-Sévigné - Saint-Grégoire

ATELIERS ENFANTS

Tout au long de la journée seront également proposés des ateliers destinés à ces petits êtres remuant posant 15 questions à la minute, j'ai nommé : les enfants ; ateliers cuisine (tartinables salés et sucrés) et ateliers de fabrication de cosmétiques, avec Manuela Thouvenin, créatrice des P'tites Mixtures de Dame Nature, qui intervient tout au long de l'année à Scarabée.

ON MANGE QUOI ?

Bah oui, la question se pose si vous voulez profiter de la programmation de cette journée (et que vous faites partie de cette catégorie très sympathique de ceusses qui ne veulent RIEN avoir à organiser le dimanche). Sur place, vous trouverez un bar[3] . C'est à dire un bar, un bar à soupes, et un bar à tartines. Si vous êtes sages et si vous ne renversez pas votre soupe, vous trouverez des desserts, aussi. La restauration sera végétarienne, et non-végétarienne.

ESPACE PARTENAIRES ESPACE SCARABÉE

Vous pourrez aussi échanger et vous informer auprès de nos partenaires (Enercoop, par exemple), dans un espace dédié. Et puis, bien sûr, nous nous sommes aussi gardé une petite place, où vous trouverez toutes les infos que vous recherchez sur Scarabée, son fonctionnement coopératif, ses services, et les activités qui y sont proposées.

Une belle grande journée de clôture de nos 30 ans, où nous vous attendons nombreux !

Coopératrices coopérateurs : wanted!

Parce que la démocratie, c'est mieux à plusieurs, le Conseil de Surveillance lance un appel à candidature aux adhérents(tes) qui souhaiteraient s'y investir.

Sociétaires de Scarabée, y êtes-vous ? M'entendez-vous ? Vous savez que notre coopérative est dirigée par un directoire de 3 personnes, lui-même " contrôlé " par un CONSEIL DE SURVEILLANCE, composé de sociétaires "comme vous et moi", élus par l'assemblée générale.

Nous sommes actuellement 6 au Conseil de Surveillance : Marie Arnaud, André Fady, Corinne Jagault-Pelerin, Frédéric Kervern, Martine Neveu (présidente) et Laurence Rohmer-Kretz (vice-présidente).

Nous aimerions atteindre l'effectif de 9 membres du Conseil de Surveillance pour représenter au mieux la diversité de nos 35000 adhérents. La coopérative devient importante et il est normal que notre groupe s'enrichisse de nouvelles individualités.

Alors, si vous aimez votre coop et si vous avez envie de vous y impliquer un peu, lancez-vous pour une période d'essai de quelques mois pour éventuellement poser ensuite votre candidature à l'élection. Notre groupe est sympa et les relations avec le directoire sont franches et constructives. Bref, c'est sérieux et responsable mais pas triste du tout.
Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter via la rubrique contact du site Internet ou en déposant en caisse un mot adressé à la présidente du C.S.

Nous vous attendons !

Martine Neveu
pour le Conseil de Surveillance

Les réflexions récoltées lors de la première opération " porteurs de paroles ", le 10 avril dernier à St-Grégoire.

Ramène ta pomme

Scarabée Cleunay accueillera le 2 novembre le " pressi-mobile tour " : venez avec vos pommes (ou autres fruits), repartez avec vos jus !

Le Pressi-Mobile est un système de pressage de fruits itinérant. Il organise à l'automne prochain une tournée dans le grand-Ouest, en proposant ses services aux professionnels comme aux particuliers. L'occasion - abracadabra- de transformer les pommes glanées ou récoltées dans vos jardins en " bib " ou " pouch'up " de jus de pommes, conservables durant deux ans. Trouvant l'initiative super intéressante, le magasin de Cleunay a décidé d'être une étape du Pressi-Mobile Tour.

QUELLE QUANTITÉ ?

Pour venir faire presser vos pommes, il faut une quantité minimum de 100kg, soit le contenu de deux poubelles de 100 litres. Ce qui vous donnera au final de 50 à 75 litres de jus.

POUR QUEL COÛT ?

Il faut compter 1,20 € le litre, qui inclut le prix de l'emballage : des "bib" de 3 ou 5 litres, au choix. Les autres emballages ne sont pas acceptés. Le conditionnement proposé par le Pressi-Mobile a une empreinte carbone 80% inférieure à la bouteille en verre.

Les fruits vont passer par un process de six étapes : lavage, broyage, pressage, filtrage, pasteurisation, et remplissage.

RÉSERVEZ VOTRE CRÉNEAU

Histoire que le parking du magasin de Cleunay ne ressemble pas au Woodstock de la pomme (une foule en liesse munie de poubelles remplies de pommes), il est impératif de prendre rendez-vous via le formulaire de contact disponible sur le site internet de Pressi-Mobile : http://pressi-mobile.fr ou en contactant le 02 98 43 54 54.

COPAIN

À noter : en dehors de ces étapes ouvertes aux particuliers, le pressi mobile détient la certification AB pour travailler avec des producteurs en bio et en biodynamie.

Le magasin de Cleunay fermé du lundi 4 au dimanche 17 août pour travaux

Dès le lundi 18, vous pourrez découvrir un magasin totalement réaménagé. Le but : mettre en avant les produits frais, en particulier les fruits et légumes, et déployer le rayon vrac. Comme à Cesson et au nouveau magasin de la rue Vasselot, vous ne trouverez plus emballés les produits déjà référencés en vrac. Un choix écologique fort, qui sera étendu à l'ensemble des magasins, dès la rentrée, le magasin de St Grégoire fermant la marche en septembre.

Une seconde tranche de travaux est prévue à Cleunay à l'automne, mais là sans fermeture de magasin, puisqu'ils concernent les bureaux et la réserve.

Nouvelle carte traiteur

L'équipe de Pique-Prune traiteur propose une nouvelle carte, que nous avons découverte en juin. Avant de vous présenter l'équipe en septembre prochain, voici une présentation de l'offre qu'elle propose.

Petit rappel important : à l'instar des restaurants, Pique-Prune traiteur travaille des produits frais, de saison, et en priorité locaux. Avec l'originalité d'intégrer dans sa carte la charcuterie " maison " Pique-Prune, élaborée par Frédéric et Didier qui travaillent dans les mêmes locaux que l'équipe traiteur. Côté fraîcheur et traçabilité, on peut difficilement faire mieux... Le saumon est également fumé " maison ".

Vous l'aurez compris à travers ce préambule : cette nouvelle carte propose une offre avec viande, avec poisson, mais également végétarienne.

Allez hop, assez parlé : présentation !

Buffet végétarien 14€/personne

- Salades de crudités de saison
- Assortiment de 2 salades composées (légumineuses et féculents)
- Terrine de fromage aux fruits secs
- Tarte au légumes ou cake aux légumes
- Dessert (2 choix à partir de 20 personnes)
- Pain

Buffet charcutier 18€/personne

Idem que buffet végétarien + charcuterie maison assortie.

Buffet boucher 23€/personne

Idem que buffet végétarien + assortiment de viande froide (rôti de boeuf, rôti de porc, rôti de dinde).

Buffet Terre et Mer 27€/personne

Idem buffet boucher + saumon fumé maison + terrine de poisson maison.

Supplément fromage : 3€40/personne.
Saumon fumé : 6€ les 100g.

Toutes les salades et viandes sont accompagnées de vinaigrettes et sauces.

Supplément couverts, assiette, verre et serviette jetables : 1€50/personne.

Livraison : gratuite dans les 4 magasins Scarabée. 28€ dans Rennes intra muros. Commande 72h à l'avance.

Voili, vous savez tout !

Ah non... Le contact : 02 99 60 50 98, traiteur@scarabee-biocoop.fr.

Petits mais cuistots

On y apprend quoi aux ateliers cuisine enfants ? Entretien avec Glenn et Goulven Robin, deux frères de 10 et 12 ans, fidèles participants, et leur papa.

Glenn et Goulven, à l'issue du dernier atelier de la saison.

QUAND AVEZ-VOUS COMMENCÉ LES COURS DE CUISINE ?

Goulven : Il y a 4 ans. J'avais 8 ans.

Glenn : Moi à 7 ans.

VOUS CUISINIEZ, AVANT ?

Goulven et Glenn : Non.

QU'EST-CE QUI VOUS A MOTIVÉ ?

Glenn : C'est un peu les parents ; au début j'étais pas très pour ça. Ils m'en ont reparlé. Et les recettes que ramenait Goulven étaient bonnes. Comme le pain perdu...

Goulven : C'est maman qui m'a poussé à essayer au début. J'ai trouvé ça bien, et j'ai continué.

Mr Robin : La pub pour les ateliers qu'on a vue en magasin nous a attiré, ça avait l'air sympa. La convivialité avec Mélanie (Boulard) a permis de bien accrocher. Glenn a vu que son frère se plaisait : l'ambiance était bonne, et il ramenait des recettes.

QU'AVEZ-VOUS APPRIS ?

Goulven : Des termes de cuisine, comme " cisailler ", par exemple. J'ai appris à me servir des machines, je sais comment utiliser un robot. Des trucs techniques, pour aller plus vite. J'ai appris ce qu'était un bain-marie ; à manier un couteau.

Glenn : J'ai appris de nouvelles recettes de cuisine avec des légumes, des fois, qu'on ne connaissait pas, comme la courge.

QU'EST-CE QUI VOUS A PLU ?

Goulven : L'ambiance, le savoir en cuisine, ramener les recettes, et pouvoir les refaire.

Glenn : Réussir à faire la recette comme sur la photo. Travailler en équipe. Rencontrer de nouvelles personnes.

Mr Robin : Glenn est assez " bougeant ". La cuisine l'a canalisé. Quand on a un couteau dans les mains, il faut se poser. Je trouve bien que dans ces ateliers, on les responsabilise, on ne fasse pas à leur place. Et puis il y a l'attention de Mélanie, avec un vrai plaisir à retrouver les enfants.

Glenn : Mélanie disait souvent à mes parents : " Glenn est plus sage, plus concentré qu'avant ". Ça m'a permis de grandir, de me responsabiliser.

QUELLES RECETTES REFAITES-VOUS À LA MAISON ?

Glenn : J'ai trouvé beaucoup de recettes très bonnes. Les épinards, au début, je n'aimais pas. On a fait la recette du cheesecake aux épinards, lors d'une fête à la maison, j'ai mangé entièrement, c'était excellent ! Celle que j'ai préférée c'est la charlotte aux fraises.

Goulven : Moi j'aime un peu tout... Mais celle que j'ai préférée, c'est celle des macarons, dans un autre atelier, à Laval.

Mr Robin : Il y en a certaines que l'on refait régulièrement, comme la salade de quinoa, ou la tarte au citron.

VOUS VOUS ÊTES FAIT DES COPAINS ?

Goulven : Oui.

Glenn : Oui, mais on ne les voit qu'à l'atelier.

Mr Robin : On habite à Vitré... C'est une course-poursuite, pour nous, le mercredi, pour amener Glenn et Goulven aux ateliers. Mais on en retire beaucoup. Et quand on va déjeuner à Cesson, on est heureux de voir les garçons courir vers Mélanie (Bompoil, responsable de Pique-Prune Cesson), de la voir discuter avec eux, de voir cette convivialité. On en parle autour de nous, les gens sont souvent surpris ! Et on a remarqué que les tarifs étaient beaucoup plus abordables que dans d'autres ateliers, surtout vus les produits utilisés et les recettes qu'ils ramènent. On confie plus de choses aux garçons, en cuisine, quand il y a besoin. On sait qu'on peut avoir un soutien, et ils le font avec plaisir.

VOUS SOUHAITEZ CONTINUER ?

Glenn : Oui.

Goulven : Oui, mais j'ai 12 ans. (la limite d'age pour les ateliers enfants).

Mr Robin : On commence à regarder les cours adultes. Manque en fait un cours ado ! On encourage en tout cas Mélanie et toute l'équipe à continuer sur leur lancée.

Mélanie Boulard co-anime les ateliers cuisine enfants, avec un(e) cuisinier(e) de Pique-Prune.

...C'est nouveau !

PÂTES ARTISANALES DEMETER

San Cristoforo est une petite ferme familiale, qui produit en biodynamie une ancienne variété de blé : le " Senatore Cappelli grano duro ". Ancêtre du blé moderne, il n'a jamais subi de modification génétique, ce qui le rapproche du petit épeautre. San Cristoforo transforme son blé en pâtes, façonnées à la main, et séchées à l'air ambiant sans être chauffées. " *Bonnes à tout les niveaux* " résume Béa, responsable épicerie : " *dans la démarche, nutritionnellement, et gustativement parlant* " ! Parole de gourmande.

VÉGÉTARIENS CAMPEURS

Mélange céréales-légumineuses cuisinées, prêt à consommer pour 1 ou 2 personnes. À réchauffer, accompagnés de légumes en sauce, ou à déguster froid, comme base de salade par exemple.

Trésor des Indes : Duo de riz (basmati et rouge) et lentilles cuisinés avec des raisins secs et parfumé au curry.

Trésor du Maroc : Boulgour, pois chiche et lentilles cuisinés avec une pointe de cumin.

GALETS BIO

Oui, ça peut paraître bizarre à la première lecture, des " galets " bio... Pourquoi pas des mouettes Demeter, ou des dunes " Nature et Progès " (on peut rêver)? Tout s'éclaire lorsqu'on sait qu'il

Çaaussi!

s'agit de galets comestibles (limpide, tout de suite, effectivement) qui ne sont en fait que des GALETTES végétales, élaborées par Nature et aliments sous la marque Natali.

BARBEUC DES CAVERNES

" La cuisine d'autrefois " propose 4 nouvelles sauces qui agrèmenteront vos gigots de mammouth ou autres entrecôtes de diplodocus, cet été (bah oui, la cuisine d'autrefois on vous a dit) : sauce aïoli (pour faire fuir l'ennemi), béarnaise, poivre vert, et tartare. Peuvent également accompagner brochettes de légumes et de tofu, on est pas non plus obligé d'être un sauvage de carnivore...

TERIYAKI ?

Non, ça ne veut pas dire "qui vient dîner ce soir " en japonais, c'est le nom d'une sauce soja douce, à la fois sucrée et acidulée, recette traditionnelle japonaise, proposée par Lima. Idéal pour faire mariner les brochettes de mammouth ou laquer les côtes de diplodocus. Un mini livret de recettes est attaché à la bouteille. Sans gluten, à base de sirop de riz.

APÉRO SANS GLUTEN

Alpha nutrition propose des pétales apéritines au Sarrasin. Produit garanti sans gluten, sans lait, sans oeufs, sans arachides . Mais avec du goût, parce que le sarrasin : ça a du goût !

GOMASIO PAPRIKA / HERBES

Deux nouvelles références de gomasio proposées par Senfas : au paprika, et aux herbes de provence.

MAIS NON, ELLE EST PAS RATÉE TA CRÈME, ELLE EST BRÛLÉE!

Préparation pour créme brûlée Natali. Un sachet, du lait, un chalumeau, mélangez : ch'est prêt !

DE LA VITAMINE A, MIGNON

Kouign Amann et p'tits cookies de chez Familhoù, fabriqués par l'entreprise Emgann (" Combat ", en brezoneg, une signature plutôt engagée), basée à Clisson (44). Elle utilise une majorité d'ingrédients locaux (beurre, farine, sel, lait, œufs). Les fruits secs sont d'origine UE (amande et pistaches Espagne, noisette Italie). La production est artisanale et l'étiquetage et le conditionnement sont confiés à une association de personnes handicapées, le BIOCAT de Gétigné. Et... C'est super gourmand ! Bah oui, on peut être militant ET gourmand. Quatre références sont proposées : Kouign Amann nature (il est nu, entièrement nu), au chocolat noir, au chocolat au lait ; et p'tit cookies chocolat noir 1er cru. Rien que de l'écrire : direct sur les hanches...

OH LA BELLE VERTE !

Cela fait un bon moment que les mordus de pâtisserie colorée et autres cup cakes le demandent : ça y est, on a des colorants alimentaires pas tout-pourris, sans "E - machin" et autres "Xy-truc-muche"... C'est l'entreprise Carambelle, à Fondettes (37), qui fait ça, sous la marque " Mirontaine ".
Le rouge-rosé : c'est 100% de la betterave ; le vert : c'est 100% de l'épinard ; et le jaune : 100% curcuma, aussi.

IGP OC CABERNET SAUVIGNON ROUGE

Proposé par " Terroirs vivants ", négociant en vins bio, en cubi de 5 litres. Cépages : 100% Cabernet Sauvignon. Vin d'un rouge foncé avec reflets tuilés au nez caractéristique de poivrons et fruits noirs. Structure tannique présente mais bien ronde. À boire avec une viande grillée accompagnée de ratatouille, un flan de courgette ou un fromage du cantal.

IGP GRIS DE GRIS DOMAINE DE LA FOURMI

IGP Sables Camar rosé sans sulfite, Domaine de Valescure. Cépages : 100% Grenache. Robe saumonée aux reflets pétale de rose. Un vin expressif avec des notes d'agrumes.

IGP OC CHARDONNAY BLANC DOMAINE DE VALESCURE

Chardonnay sans souffre ; cépages : 100% Chardonnay. Un vin d'une belle couleur or pâle aux reflets verts avec des arômes fins aux senteurs florales et citronnées. Beaucoup de fraîcheur en bouche avec des notes de fruits à chair blanche.

Fêtedesvins

Vous retrouverez dans le prochain numéro de La Feuille, début septembre, le nouveau catalogue de la Fête des vins 2014, qui aura lieu du 4 septembre au 4 octobre. Une trentaine de références sera proposée à cette occasion. À noter : une soirée dégustation, prévue le jeudi 11 septembre à Pique-Prune Cleunay, animée par Daniel Freyburger.

Scarabée Biocoop
vous invite à découvrir ses VINS !
Du 2 septembre au 5 octobre 2013
Découvrez les accords proposés à l'occasion de la fête des fromages

"Carrés ronds" gourmandises sans gluten

Il y a quelques mois, Céline Boizard, créatrice de " Carrés ronds ", nous faisait découvrir ses pâtisseries sans gluten. Verdict unanime : mazette, du sans gluten qui n'en a pas l'air ! Rencontre avec cette fée des papilles qui revient sur l'origine de son projet.

COMMENT EST NÉ " CARRÉS RONDS "?

J'ai commencé à travailler chez Shell, en région parisienne, dans la prévention des risques, puis dans des entreprises de services. Je suis arrivée en Ille-et-Vilaine en 2002, je travaillais alors pour une entreprise de peinture industrielle.

J'aime depuis toujours la nature. Quand j'ai eu mes garçons, je me suis posée encore plus de questions. Je souhaitais changer de métier. À la fin de mon congé parental, j'avais envie d'autre chose.

Avant d'être étudiante, je voulais être " nez ". J'ai beaucoup échangé, avec des personnes qui s'installaient à leur compte, avec d'autres parents sur la parentalité, en me formant à la communication non violente... J'avais envie d'un projet et d'une équipe qui regrouperait tout cela !

Étant très gourmande, le projet s'est rapidement orienté vers l'alimentaire. L'idée s'est précisée en mars 2012, avec le souhait de monter une biscuiterie. Je suis accompagnée par la Boutique de Gestion. J'ai sollicité la Chambre des Métiers du Morbihan, pour passer un CAP dans le cadre d'un parcours aménagé. J'ai décroché mon CAP en juin 2013, après avoir bossé dur ! L'apprentissage du métier de pâtissier s'est révélé indispensable pour mener le projet "Carrés Ronds " à bien.

TU AVAIS DÉJÀ L'IDÉE DU " SANS GLUTEN " ?

Travailler en bio, c'était évident. Je suis concernée par les allergies, comme mon collègue. C'est après le CAP, lorsque j'ai mené une étude de marché, que l'idée du " sans gluten " s'est précisée. Parce qu'il faut chercher, et j'adore ça, parce qu'il s'agit d'un produit qui a une valeur. Mon métier, avant, était de gérer des risques. Je me retrouve à gérer des risques en pâtisserie ! Pour moi, c'est facile de dialoguer avec un labo, de travailler sur cette démarche de qualité.

Céline Boizard et Alexandre Plessis, dans l'atelier au 10 rue des Maréchales, à Vezin-Le -Coquet, Rte de Lorient, voisin de l'atelier Pique-Prune traiteur.

COMMENT AS-TU ÉLABORÉ LES RECETTES ?

Nous avons commencé avec Alexandre à faire des essais. Nous sommes partis sur des recettes traditionnelles et nos savoirs-faire : à tâtons, avec beaucoup d'essais. Le choix des recettes, ce sont d'abord des envies, de tous les deux. J'ai créé la société le 6 mars dernier, après une période de travaux dans les locaux. Alexandre m'a officiellement rejoint en avril. Et là : on a recalé nos recettes, in situ, avant d'envoyer des échantillons au labo *(ndlr : Inovalys, à Nantes, réalise l'analyse de teneur en gluten et un test de vieillissement pour les produits frais).*

D'OÙ VIENT LE NOM DE " CARRÉS RONDS " ?

J'ai rapidement senti que ce projet, c'était une histoire de formes. Chez Carrés Ronds, on peut être carré et/ou rond. C'est même aussi possible de changer de forme en cours de journée...

UN NOM QUI CONCILIE " SANS GLUTEN " ET " GOURMAND ", CE QUI PEUT RELEVER DE LA QUADRATURE DU CERCLE ?

Oui..Tu veux manger une tarte au citron et tu es intolérant au gluten ? J'aime la diversité, et ce qui m'anime, c'est le souhait que chacun puisse s'y retrouver. On met en avant le "sans gluten ", mais cette contrainte ouvre sur plein d'autres possibilités. En bio : on a une diversité de produits, d'ingrédients qui permet de répondre à ce changement.

En animation au magasin de Cesson, j'ai eu beaucoup de questions sur le sucre. Chez Carrés Ronds, nous avons décidé de dé-sucrer (*ndlr : utilisation de doses plus petites que celles indiquées dans les recettes originales*). Je m'intéresse beaucoup à ce travail sur le sucre. Nous utilisons des farines intégrales, la farine de riz complet par exemple. Nous sommes gourmands, tout en gardant l'idée qu'on se nourrit.

Un produit validé gustativement, si il est frais, part en test de vieillissement et d'analyse en teneur de gluten au laboratoire Inovalys, à Nantes ; si il est sec, pour une analyse en teneur de gluten seulement. La teneur en gluten doit être inférieure à 20mg de gluten par kg de produit, en France. Nous sommes à moins de 3mg. J'envoie ensuite le résultat d'analyse à l'AFDIAG (Association Française des Intolérants au Gluten), qui donne l'autorisation pour l'utilisation du logo sans gluten (l'épi barré). Cette analyse doit être faite une fois par an au minimum. Après : nous sommes entièrement responsables de cette gestion des risques.

SOUHAITES-TU ALLER VERS LES PRODUITS REMBOURSABLES PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE ?

Mes prix sont ajustés, je les ai voulu adaptés, cohérents. Aujourd'hui, je préfère être dans une démarche de plaisir, plus que médicale.

VEUX-TU AJOUTER QUELQUE-CHOSE ?

Un grand merci à Scarabée ! Le contact et l'accueil s'est fait naturellement. Cela me fait d'autant plus plaisir que Scarabée St Grégoire était mon magasin, avant que je ne lance mon projet.

" Carrés ronds " propose 6 références à Scarabée : des palets aux éclats de caramel au beurre salé, des langues de chat, et des speculoos (rayon épicerie sans gluten). Et, au rayon boulangerie-fromage, des tartelettes au citron, aux noix, et au chocolat.

Le potager de plein été

Vacances, chaleur, paillages, récoltes, planning... Tout ce qu'il faut bien anticiper !

Le mois de juillet au potager est vraiment le mois - charnière, car il accompagne les grosses récoltes de printemps qu'on va mettre en conservation pour tout l'hiver (maturité des oignons et des pommes-de-terre de garde), car il voit s'épanouir les pleins fruits de l'été (tomates, courgettes, aubergines, poivrons, melons...) ; mais il marque aussi, surtout à son crépuscule, les dates ultimes pour certaines implantations de légumes, qui font l'opulence des jardins de fin d'été, automne et début d'hiver : semis de panais, carotte, betterave et haricot, de conservation, maïs doux, fenouil, haricot vert, pour les récoltes en frais ; ou plantation de poireau, céleri, poirée, et de la plupart des choux à cycle long (Bruxelles, Cabus, Milans et certaines variétés de choux-fleurs).

EN AOÛT

Au mois d'août, le choix des cultures à installer au potager se réduit très vite, concerne surtout les cultures feuilles rapides pour l'hiver (chicorées, laitues, mâche, épinard...), voir le navet, qui, implanté après le 15, peut éviter sa mouche et ne pas terminer " véreux " ! Au mois d'août et début septembre, le ralentissement végétal est très net (moins de jour et de luminosité, nuits plus fraîches), et une très belle arrière-saison... ne permet pas toujours, de rattraper les retards de calendrier.

CULTURES À CYCLE LONG...

En première observation, il est donc important d'envisager les semis ou plantations de cultures à cycle long, au plus tard dans la première quinzaine de juillet, quand on ne les a pas réalisés avant (carottes, betteraves, poireaux, céleris, choux). L'idéal est de semer une dernière série de haricots verts avant la fin du mois, et d'envisager de le faire 15 jours avant pour les haricots demi-secs. Pour les endives, panais, il est, à mon avis, trop tard après le début juillet.

Après le dégagement des pommes-de-terre ou des oignons, envisager de suite la réinstallation d'une culture. Après ces 2 légumes, la terre est tout de suite disponible (pour les oignons, surtout si la culture a été binée régulièrement... comme il se doit !). Une simple reprise au croc léger, ou au râteau, permet tout de suite son utilisation, semis ou plantation d'une culture d'automne-hiver : mâche (semis autour du 15 août), épinard (impérativement semis après la 1ère semaine d'août), ou plantation chicorées diverses ou laitues-batavias d'automne, voire certains petits choux à cycle plus rapide...

... OU ENGRAIS VERTS

Autre solution si on n'envisage pas de cultures d'arrière saison, mise en place rapide d'un engrais vert, semé à la volée, après une préparation du sol minimum, et un peu d'eau, si le temps est trop sec : phacélie, sarrasin, moutarde blanche pour citer les plus courants, en simple, ou en mélange si le cœur vous en dit !

SHE'S FRESH SHE'S SO FRESH

À l'heure ou l'air chaud évapore nos jardins, il est bon de multiplier les astuces et les bons gestes pour minimiser les déperditions d'eau.

Le paillage est une des techniques les plus efficaces (mais à bien comprendre), pour maintenir une fraîcheur au sol, au moment où les légumes en ont le plus besoin, comme les fruits d'été (tomate, courges, etc...) lors de leur grossissement ou lors de leur mûrissement. Si le paillage était déjà préexistant, avant la plantation des cultures d'été, et ce depuis l'hiver précédent, le sol est généralement très frais, voire humide. La bonne stratégie peut être alors de l'écarter (dans sa totalité ou au niveau des emplacements de plantation, selon ses techniques de travail du sol), pour que le sol se réchauffe et se " ressuie " (s'assèche légèrement), pour une mise en place des légumes dans les meilleures conditions. On peut même anticiper, après dégagement du paillage, la pose d'un plastique transparent ou d'un petit tunnel nantais, pour accentuer ce bon réchauffement du sol (intéressant surtout pour les légumes les plus " tropicaux " du jardin : melon, aubergine ,poivron...). Si le paillage n'était pas présent avant la mise en place de ces cultures, il est important de ne pas l'installer trop tard en été, surtout par temps très chaud et sec, et de veiller à ce que le sol ait été bien réalimenté en eau et biné en surface, pour qu'il garde toute son efficacité.

CULTURES AUTOMNE-HIVER

Pour les grosses cultures d'automne-hiver, implantées en été, poireaux, choux, par exemple, on peut différer les paillages, en commençant par des binages, puis des buttages plus vigoureux, avant de repailler les inter-rangs, en fin d'été, pour évite ensuite tout désherbage...

Sur les cultures, pas forcément paillées en été, soit à cause de la rapidité de leur cycle ou de leur croissance (salades par exemple, navets, radis noirs), ou bien de la délicatesse de leur installation et de leur pousse (semis carottes, fenouil, panais, etc...), il faut intervenir régulièrement au niveau des binages, pour garder au sol toute sa souplesse, et " sectionner " toute la " plomberie capillaire " verticale du sol qui, autrement, évacue très efficacement en plein été, une bonne partie de la réserve d'eau du sol par évapo-transpiration.

ARROSAGES : MODE D'EMPLOI

Arroser malin, c'est privilégier d'abord les arrosages indispensables : arrosage dans les sillons, sous les graines, à l'installation des semis directs ; arrosage de reprise pour tous les plants et encore plus pour ceux " à racines nues " (poireaux, choux, salades, fraisiers) ; arrosage de fin de cycle, ou de grossissement (pommes-de-terre-oignons assez rarement, mais de façon plus évidente tous les légumes fruits et les légumes gourmands en eau : choux, poireaux, céleris, etc...).

Les arrosages les plus efficaces et les moins dispendieux en eau, sont les arrosages " goutte-à-goutte " (micro-perforés ou tuyaux suintants), programmables selon l'équipement , pendant vos vacances. Leur installation reste par contre assez coûteuse et ne se justifie pas pour l'ensemble du jardin. Un 2ème arrosage efficace, pour les légumes réclamant beaucoup d'eau, en plein été (tomates, courges, etc...) est l'arrosage abondant au pied de la culture (sans y revenir avant 3 semaines !) ; exemple : un arrosoir entier versé doucement au pied de chaque pied de tomate ou de courgette...

SEA, SEX AND PARASITES

Pour finir ce petit tour d'horizon, durant ces périodes d'été, où on peut s'éloigner du jardin pendant plusieurs semaines, veiller à prévenir au mieux les attaques parasitaires possibles, pendant votre absence. Un bon tour du potager, s'impose, quelques jours avant votre départ, pour prévenir d'un certain nombre de désagréments à votre retour. L'usage des voiles anti-insectes, bien installés sur les cultures susceptibles d'être attaquées par un certain nombre d'insectes ailés, offre beaucoup de sécurité, même pendant une absence prolongée (carotte, navet, radis noir, chou, poireau). Bien regarder sous les feuilles de pommes-de-terre, si doryphore ne s'y installe, ou papillon blanc (piéride) ne ponde sous les feuilles de choux, ou vilaine teigne ne perfore déjà le jeune fût de votre poireau : dans tous les cas agir en conséquence, par simple intervention manuelle, ou éventuellement traitement approprié (Bacillus thuringiensis, pyrèthre...).

OÏDIUM, MILDIOU AND CO

Sur les cucurbitacées, il peut être utile de prévenir une attaque trop hâtive d'oïdium, par un traitement au soufre qui empêchera la maladie de s'installer. Un petit coup d'œil sur la météo locale (pluies- humidité) doit pouvoir vous décider ou non de protéger vos tomates, voire vos pommes-de-terre en fin de végétation, contre le fameux mildiou en y passant une première pulvérisation d'un fongicide cuivre (bouillie bordelaise ou autre). Même réflexe pour vos petites salades ou autres plants fraîchement repiqués, la dispersion d'un peu de " ferramol ", anti-limaces utilisable en bio, peut sécuriser leur début de croissance, si un été humide semble s'installer.

Après toutes ces précautions, partez tranquilles, en vacances... Pas trop longtemps tout de même, car à cette période de l'année, le potager court encore si vite, que peut-être, vous ne pourrez pas de si tôt le rattraper !

Pendant tout l'été et jusqu'au 19 octobre, Les Jardins Rocambole ouvrent leurs portes au public, sous forme de visites, libres ou commentées. Visite en groupe possible sur RDV.
Toutes les informations sont disponibles sur : www.jardinsrocambole.fr.

AnimationsScarabée

en JUILLET

QUOI ? Le thème	QUAND ? La date	OÙ ? Le lieu	QUI ? L'intervenant	CONTACT Renseignements & inscriptions	TARIF ? Le prix
Animations cuisine " Légumes du soleil "	mardi 1er juillet	Scarabée Cleunay	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations cuisine " Légumes du soleil "	jeudi 3 juillet	Scarabée St -Grégoire	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations vins " Bières bretonnes, des Flandres et du Vézelien "	jeudi 3 juillet	Scarabée St -Grégoire	Daniel Freyburger		Gratuit
Animations cuisine " Légumes du soleil "	mercredi 9 juillet	Scarabée Cesson	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations vins " Bières bretonnes, des Flandres et du Vézelien "	vendredi 11 juillet	Scarabée Cesson	Daniel Freyburger		Gratuit
Animations cuisine " Légumes du soleil "	vendredi 11 juillet	Scarabée Cleunay	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations cuisine " Légumes du soleil "	mardi 15 juillet	Scarabée St -Grégoire	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations cuisine " Légumes du soleil "	jeudi 17 juillet	Scarabée Cesson	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations cuisine " Fruits d'été "	mardi 29 juillet	Scarabée St -Grégoire	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations cuisine " Fruits d'été "	jeudi 31 juillet	Scarabée Cesson	Chrystèle Poisson		Gratuit

en AOÛT

QUOI ? Le thème	QUAND ? La date	OÙ ? Le lieu	QUI ? L'intervenant	CONTACT Renseignements & inscriptions	TARIF ? Le prix
Animations cuisine " Fruits d'été "	mercredi 6 août	Scarabée St-Grégoire	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations cuisine " Fruits d'été "	vendredi 8 août	Scarabée Cesson	Chrystèle Poisson		Gratuit
Animations vins " Vins frais et légers ; jus et cocktails sans alcool "	jeudi 14 août	Scarabée Cleunay	Daniel Freyburger		Gratuit
Animations vins " Vins frais et légers ; jus et cocktails sans alcool "	vendredi 22 août	Scarabée St-Grégoire	Daniel Freyburger		Gratuit
Animations cuisine " Fruits d'été "	mercredi 23 août	Scarabée Cleunay	Chrystèle Poisson		Gratuit

AnimationsScarabée

en AOÛT

QUOI ? Le thème	QUAND ? La date	OÙ ? Le lieu	QUI ? L'intervenant	CONTACT Renseignements & inscriptions	TARIF ? Le prix
Animations vins " Vins frais et légers ; jus et cocktails sans alcool "	jeudi 28 août	Scarabée Cesson	Daniel Freyburger		Gratuit
Animations vins " Vins frais et légers ; jus et cocktails sans alcool "	vendredi 29 août	Scarabée Cleunay	Daniel Freyburger		Gratuit

Les animations à la rentrée

Petit aperçu du programme qui vous attend à la rentrée. Dates et modalités seront disponibles dans La Feuille de septembre et sur notre site internet à la fin de l'été.

MARMITONS !

Grand succès des animations Scarabée : les ateliers cuisine enfants reprendront en octobre. On vous rassure, on n'y apprend pas à cuisiner des enfants, mais on les laisse cuisiner. Histoire pour les grumeaux d'apprendre à faire une pâte à crêpe sans... Mais surtout de découvrir nouvelles saveurs, matières 1ères (c'est quoi ça ?!!! Un topinambour, fiston...), et le plaisir de faire soi-même. Les participants repartent avec ce qu'ils ont confectionné, plus besoin de cuisiner le mercredi soir !
Réservés aux enfants de 7 à 12 ans. Le mercredi de 15h30 à 17h30 dans les restaurants Pique-Prune . Animés par Mélanie, coordinatrice des animations à Scarabée, et un(e) cuisinier(e) Pique-Prune. Participation : 12 €.

GRANDS MARMITONS

La possibilité d'organiser des cours de cuisine adultes Pique-Prune est à l'étude. Elle demande une sacrée organisation pour les équipes, ces ateliers s'ajoutant à leur activité, déjà soutenue, de restauration le midi. Nous vous tiendrons au courant à la rentrée.

Vous retrouverez à Pique-Prune St-Grégoire les cours de cuisine de l'association La Bonne Assiette, qui allie cuisine et réflexion sur l'empreinte écologique de nos modes de consommation.
http://www.bonneassiette.org

AUTRES ATELIERS

Les ateliers " Soin du visage - maquillage ", proposés par Marie Vigouroux, esthéticienne DE et bio-esthéticienne. Plusieurs samedis après-midi, à Scarabée St-Grégoire.

Les ateliers de Manuela Thouvenin, créatrice des P'tites mixtures de Dame Nature, pour apprendre à confectionner soi-même ses cosmétiques et lessiviels (ateliers enfants et adultes).
http://lesptitesmixtures.com

Les balades, ateliers découverte, et conférences sur les plantes sauvages, animés par Maud Roudaut, créatrice du Jardin Sauvage.
http://lejardinsauvage.com

Les ateliers d'art floral animés par Béatrice Piot, artisan-fleuriste créatrice de Cépourtoi. Elle travaille des fleurs qui ont poussé dans la région, dans le respect, au maximum, de la saisonnalité et de l'environnement, et en culture biologique lorsque c'est possible.
http://cepourtoi.fr

Les ateliers de confection de meubles en carton Tonkart, animés par Sonia Le Calvé, un samedi par mois environ à Scarabée St-Grégoire.
http://tonkart.canalblog.com

Nouveauté dont on vous reparlera à la rentrée : un atelier de couture utilisant des tissus les plus écologiques possibles (dont des tissus labellisés). Il sera animé plusieurs samedis après-midi à Scarabée St-Grégoire par Florence Chêne, de l'atelier Les Piqueuses d'Idées.

CONFÉRENCES

Nous reprendrons également un cycle de conférences sur l'alimentation avec Brigitte Fichaux, un autre sur le jardinage bio avec Luc Bienvenu. Auquels s'ajouteront très certainement conférences et ciné-débats ponctuels, suivant l'actualité et nos partenariats.

Une peau de velours, à la fois doux et piquant...
L'amoureux idéal ? Non, un des plus savoureux fruits de l'été :

L'abricot

Chrystèle Poisson
Diététicienne - Animatrice Cuisine

GÂTEAU ABRICOTS AMANDES

Ingrédients :
- 3 œufs
- 100 gr de sucre roux
- 75 gr de farine de riz complet
- 75 g de poudre d'amandes
- 1/4 de c à café de bicarbonate de soude
- 100 gr de beurre ou margarine ou 80 ml d'huile d'olive
- 5 petits abricots coupés en petits morceaux
- 2 c à soupe d'amandes effilées

➜ Mélanger les œufs avec le sucre, puis ajouter la farine, la poudre d'amande et le bicarbonate de soude. Faire fondre le beurre et l'incorporer à la pâte.

➜ Préparer les abricots. Les enrober d'une cuillère à soupe de farine. Ajouter les abricots en morceaux à la pâte à gâteau.

➜ Verser la préparation dans un moule à cake graissé. Déposer les amandes effilées sur le cake puis mettre au four pendant 40 minutes à 180°C.

Jennifer Gourdel
Rayon pain-fromage Scarabée Cleunay

" Un dessert que j'ai trouvé et testé sur le site pigut.com : c'est une cliente de cleunay qui crée des recettes, des cours de cuisine... Et à chaque fois je trouve ça délicieux ! "

YAOURT VÉGÉTAL CROQUANT À L'ABRICOT

Ingrédients :
- 200g de yaourt de soja
- 1 c.à.c de graines de sésame
- 1 c.à.c de quinoa crue
- quelques feuilles de menthe et/ou basilic
- quelques pistaches décortiquées
- sirop d'agave (facultatif)
- 1 abricot

➜ Dans un bol, mettre le yaourt de soja, y ajouter le quinoa et le sésame.

➜ Pour décorer et le plaisir des yeux, mettre les morceaux d'abricot et les feuilles de menthe et/ou de basilic hachées (des feuilles séchées peuvent aussi être utilisées) sur le dessus.

➜ Pour ceux qui aiment sucrer leurs yaourts natures, le sirop d'agave sera bienvenu dans ce mélange.

Scarabée biocoop

est une SA Coopérative qui regroupe 3 magasins de produits biologiques et éco-produits et 3 restaurants :
→ à Rennes → (magasin & restaurant Pique-Prune) 132 rue Eugène Pottier → (magasin) 10 rue Vasselot
→ à Cesson-Sévigné (magasin & restaurant Pique-Prune) → 8 avenue des Peupliers
→ à St Grégoire (magasin & restaurant Pique-Prune) → 8 rue de la Cerisaie
Plus d'infos : contact@scarabee-biocoop.fr • Site : www.scarabee-biocoop.fr.